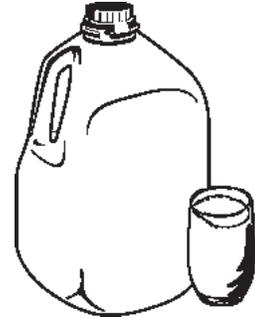


緊急應變計劃

你對緊急狀況有所準備嗎？

暴風雨、洪水或電力中斷的到來常常毫無徵兆。如果你沒有準備好，到那個時候再去買食物和水就太晚了。



如何提前計劃？

- 儲存至少夠3天的食物、水和其他物品。
- 購買不需要儲存在冰箱的食物。
- 不要購買那些很鹹而會讓你覺得更渴的食物。
- 把食物儲存在容器內防止有害物質和細菌。把它們放在乾燥陰涼的地方，並蓋好。
- 每隔幾個月更換沒有使用的緊急食物儲備。這樣有助於保持這些食物的食用安全性並保證它們的品質。

基本物資儲備

急救箱
 個人衛生物品
 含酒精消毒洗手液
 使用乾電池的時鐘或手錶
 可攜式收音機
 手電筒或提燈
 電池

與食物有關的物資儲備

手動開罐器
 一次性盤子和杯子
 一次性用具
 隔熱冷藏箱
 冰袋（保持冷凍）

緊急狀況食物和水儲備

用封閉的容器儲存在陰涼的安全地方

牛奶和乳製品	<ul style="list-style-type: none"> • 奶粉或罐裝煉乳 • 牛奶糊或豆奶 • 盒裝或可保存的牛奶
肉、魚、家禽和豆類	<ul style="list-style-type: none"> • 罐裝肉、雞或魚 • 罐裝豆子 • 花生醬、堅果或種籽
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 水果罐頭或乾果 • 罐裝或瓶裝果汁
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 蔬菜罐頭
義大利通心粉、麵條、米飯 麥片、餅乾、薯片和各種麥棒	<ul style="list-style-type: none"> • 幹義大利通心粉、麵條和米飯 • 即食麥片 • 餅乾或墨西哥薯片 • 格蘭諾拉麥棒或早餐棒
糖和燉菜	<ul style="list-style-type: none"> • 罐裝湯和燉菜
調味品	<ul style="list-style-type: none"> • 糖和香料 • 芥末和番茄醬
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> • 植物油
甜品	<ul style="list-style-type: none"> • 罐裝布丁 • 果醬和果凍
水	<ul style="list-style-type: none"> • 每人每天需要1加侖水以供飲用、烹飪和個人衛生 • 可以使用瓶裝或將自來水儲存在清潔的容器中

冰箱內的食物：緊急狀況之前和期間

通常你應把冰箱的溫度設在35至40F。可以用冰箱溫度計來測量。

如果停電了，盡可能的將冰箱門關閉以保持低溫。這樣能使其中的食物在數小時內食用仍是安全的。它們的食用安全性究竟可以保持到什麼時候取決於房間的溫度。

如果冰箱內的溫度在40F以上超過2個小時，將食物丟掉。這時細菌可能增長到了有害的程度，人食用後會生病。這些食物可能看起來或聞起來沒有問題，但可能已經不能食用了。

如果電力中斷了：

- 首先：使用會腐蝕的食物和冰箱內的食物。
- 其次：如果你能煮食物的話，使用冷凍箱內的食物。
- 然後：使用罐裝和可保存食物。

丟棄這些食物。

如果冰箱的溫度在40F以上超過2個小時。

牛奶和牛乳製品	<ul style="list-style-type: none"> • 牛奶、白脫牛奶或煉乳 • 乳酪、酸乳酪、奶油或優酪乳油
肉、魚、家禽、蛋和蛋製品。	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮、剩餘的或解凍的肉、家禽、魚或海鮮 • 用肉、金槍魚、蝦、雞肉或蛋製做的沙拉 • 午餐肉、熱狗、熏肉、臘腸或幹牛肉 • 標有“保持冷藏”字樣的罐裝火腿 • 已開啟的罐裝肉或豆子 • 肉汁或填料
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 已切開的新鮮水果 • 已開啟的水果或果汁罐頭或容器
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 熟蔬菜 • 已切碎的袋裝綠色蔬菜 • 已開啟的蔬菜汁 • 土豆沙拉
麵團	<ul style="list-style-type: none"> • 冷凍餅乾或麵包卷
煮熟的義大利通心粉、麵條和米飯	<ul style="list-style-type: none"> • 煮熟的義大利通心粉及面、麵條和米飯 • 義大利通心粉沙拉或新鮮的義大利通心粉
湯和燉菜	<ul style="list-style-type: none"> • 冷藏的湯和燉菜
混合食物	<ul style="list-style-type: none"> • 砂鍋菜 • 各種配料的比薩餅
醬、抹醬和調味品	<ul style="list-style-type: none"> • 已開啟的裝有山葵、義大利麵條醬、塔塔醬、烏斯特郡醬或海鮮醬
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> • 成品蒜油 • 已開啟的蛋黃醬或沙拉醬 • 發泡奶油
甜品	<ul style="list-style-type: none"> • 內有奶油凍、乳酪或戚風的餡餅或派 • 乳酪蛋糕 • 冷凍曲奇麵團

想獲取更多資訊，請查看以下網址：

American Red Cross

Food and Water in an Emergency

網址: www.redcross.org/static/file_cont39_lang0_24.pdf

Federal Emergency Management Agency (FEMA)

Emergency Food and Water Supplies

網址: www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm

Florida International University

Healthy Hurricane/Disaster Cookbook

網址: www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf

U.S. Department of Agriculture

Keeping Food Safe During an Emergency

Food Safety: Power Outages & Flooding

網址: www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets

University of Massachusetts Nutrition Education Program

Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out

Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out

網址:

www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food_safety/resources/index.html

參考資料

- Emergency Food and Water Supplies, Federal Emergency Management Agency, 1992.
- Emergency Preparedness, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- Food and Water in an Emergency, American Red Cross, 1994.
- Keeping Food Safe During an Emergency, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.
- Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.

麻薩諸塞州教育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施。我們決不因個人的年齡、膚色、殘疾、國籍、種族、宗教、性別或性取向而有所歧視。

© 2006 麻薩諸塞州教育部。因非商業教育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製。但請註明“麻薩諸塞州教育部”。

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.